

Energie- en eiwitrijke voeding voor kinderen

Informatie voor ouders

 **ijssel land**
ziekenhuis

Samen maken we het verschil.

ysl.nl 010 258 5000

Patiënteninformatie



Door ziekte kan uw kind (tijdelijk) minder of niet eten. Hierdoor loopt uw kind het risico een tekort aan voedingsstoffen op te lopen en ondervoed te raken.

Ondervoeding wordt gekenmerkt door:

- onbedoeld gewichtsverlies,
- verlies van spiermassa en conditie,
- een te laag lichaamsgewicht, of
- onvoldoende gewichtstoename of groei.

Dit heeft een negatief effect op het herstel van de ziekte.

Het is belangrijk om ondervoeding te voorkomen of zo snel mogelijk te behandelen. Deze folder geeft u hierover informatie.

De voeding van uw kind

Het is erg belangrijk dat uw kind voldoende eet.

Het gaat er met name om dat uw kind genoeg eiwit en calorieën (= energie) binnen krijgt.

Voldoende eten kan moeilijk zijn, vooral als uw kind misselijk is en weinig eetlust heeft of veel onderzoeken moet ondergaan. Laat uw kind daarom, verdeeld over de dag, regelmatig kleine hoeveelheden eten.

In de periode dat uw kind in het ziekenhuis is opgenomen, krijgt het 3 keer per dag een extra tussendoortje aangeboden van de facilitair medewerker of de verpleegkundige.

Uw kind heeft per dag dan in ieder geval 6 momenten waarop het iets kan proberen te eten:

08.00 uur: ontbijt
10.00 uur: tussendoortje
12.00 uur: broodmaaltijd
15.00 uur: tussendoortje
17.00 uur: warme maaltijd
20.00 uur: tussendoortje



In de keuze van het assortiment van de tussendoortjes houden we rekening met samenstelling, smaak en variatie.
Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwit.

Het assortiment van de tussendoortjes tijdens het verblijf van uw kind in het ziekenhuis:

- Vruchtenkwark
- Volle (chocolade) melk
- Energierijke vla (diverse smaken)
- Danoontje
- Kaasreep
- Eiwitrijk sap
- Eiwitrijk ijs
- Eiwitrijke soep
- Fristi
- Liga Milkbreak/
Liga Evergreen
- Skyr (naturel)
- Ongezouten noten
- Easy-to-Eat
- Minibouwsteentje

* 's Ochtends bestellen; dit tussendoortje wordt in de middag geserveerd

Let op: voor jonge kinderen en voor kinderen met een **dieet** zijn de eiwitrijke tussendoortjes mogelijk niet geschikt. De diëtist geeft advies welke producten geschikt zijn voor uw kind.

Speciale dieetproducten

Wanneer het uw kind niet lukt om met de normale voeding genoeg eiwit en calorieën binnen te krijgen, kan er in overleg met de diëtist worden besloten om over te gaan op het gebruik van speciale dieetvoeding.

- *dieetpreparaten*: producten in poedervorm of vloeibare vorm die verwerkt kunnen worden in dranken en gerechten (bijv. in toetjes en appelmoes).
- *drinkvoeding*: een vloeibare dieetvoeding op melkbasis of fruitbasis (smoothie) in diverse zoete smaken.

Tijdens de opname bespreekt de diëtist met u of uw kind thuis een dieetproduct moet blijven gebruiken. Zij geeft aan welk dieetproduct het meest geschikt is en zal regelen dat u het dieetproduct thuis kunt blijven gebruiken.

Wat kunt u thuis doen?

- Probeer, verdeeld over de dag, regelmatig kleine hoeveelheden eten en drinken aan te bieden zoals uw kind ook in het ziekenhuis aangeboden kreeg.
- Laat uw kind regelmatig een beker melk of een schaaltje yoghurt of vla tussendoor drinken of eten.
- Geef een ruime portie vlees, vis, ei of vleesvervanger bij de maaltijd.
- Geef als tussendoortje eens een blokje kaas of plakje worst.
- Geef een broodmaaltijd als de warme maaltijd tegenstaat.
- Zorg voor voldoende variatie.
Maak het eten zo aantrekkelijk mogelijk.



Advieslijst energie- en eiwitrijke voeding na ontslag

In deze advieslijst vindt u adviezen om de dagelijkse voeding energie- en eiwitrijker te maken zodat uw kind op gewicht kan blijven of kan aankomen.

Broodmaaltijden

In plaats van een snee brood kunt u ook iets anders geven, bijvoorbeeld 2 beschuiten, 2 crackers, een schaaltje pap van volle melk, een schaaltje cornflakes of muesli met volle melk/volle yoghurt of een beker drinkontbijt.

Besmeer het brood ruim met (dieet)margarine of roomboter. Dieetmargarine bevat evenveel energie als roomboter!

Luxe brood (bijv. krentenbrood, croissants) bevat meer energie dan een 'gewone' snee brood. Er zijn ook kleine varianten verkrijgbaar ter variatie.

Geef ruim beleg op brood, bijvoorbeeld 2 plakken kaas of vleeswaren, 1 plak kaas met jam of appelstroop, hagelslag of plakjes banaan. Maak het brood aantrekkelijk, bijvoorbeeld meerdere belegsoorten op 1 snee, wissel de belegsoorten af.

Geef eens iets anders op brood, bijv. salade, roerei, gebakken vis, knakworstjes of kroket.

Maak eens een tosti of rooster het brood.

Groente en fruit

Roer een klontje margarine of boter door de groenten óf voeg een scheutje room, een lepel crème fraîche of saus toe.

Voeg aan rauwkost een saus toe op basis van mayonaise of olie.

Als groente niet lukt, dan zijn appelmoes, compote, rabarber of stoofperen een goede variatie.

Maak een vruchtensalade op smaak met (slag)room of crème fraîche. Voeg er eens een bolletje ijs aan toe.

Aardappelen, rijst en pasta

Kies wat vaker voor gebakken in plaats van gekookte aardappelen en geef er mayonaise bij.

Kies ook eens voor gefrituurde aardappelballetjes, frites of aardappelkroketjes.

Voeg aan aardappelpuree of stampot extra boter of (dieet)margarine, room of kaas toe.

Wissel aardappelgerechten af met rijst of pasta. Voeg extra (dieet)margarine, olie, room of kaas toe.

Melk, melkproducten en kaas

Kies voor volle en volvette producten, zoals volle (chocolade)melk, volle yoghurt, roomkwark, volle vla, pudding, roomijs, volvette kaas (bijv. Goudse 48+, roombrie).

Maak vla of yoghurt op smaak met fruit of vruchtenmoes, siroop of puddingsaus.

Voeg een klontje boter of scheutje ongeklopte room toe aan pap, vla of yoghurt.

Kies voor (volle) kant en klare nagerechten, ook voor tussendoor.

Maak eens een milkshake, smoothie of vlaflip.

Vlees en vleesvervangingen

Bereid vlees in ruim margarine of boter en maak er een smakelijke jus of saus van. Voeg eventueel nog wat room of crème fraîche toe.

Verwerk koud vlees of vleeswaren in een salade.

Roer fijn gesneden vleeswaren, bijvoorbeeld ham of cornedbeef, door de puree.

Gebruik ei, kaas, vis, tahoe, tempé, sojabonen, peulvruchten of kant en klare vegetarische vervangingen in plaats van vlees.

Tartaar of fijngemaakt gehakt zijn gemakkelijk te eten en te verwerken in gerechten, bijv. stampot.

Tussendoor

Geef uw kind meerdere malen per dag iets te eten, dus ook tussen de hoofdmaaltijden door.

Kies voor kleine, makkelijke hapjes en wissel af tussen zoet en hartig. Voorbeelden: koekje, M&M's, Mars, Snickers, gevulde koek, eierkoek, Liga, (stroop)wafel, cake, ontbijtkoek, zoutjes, chips, kaaskoekjes, lekkerbekje, haring, (mini)saucijzen- of worstenbroodje, stukjes kaas of worst, (mini)loempia.

Ook energierijke dranken of gebonden soep kunnen tussendoor een goede afwisseling zijn, zoals vruchtensap, chocolademelk met slagroom, yoghurt drank of een kop gebonden soep. Thee en bouillon leveren wel vocht maar geen voedingsstoffen, dus geef uw kind ook de energierijke dranken.

Weegadvies

Weeg uw kind regelmatig.

Wordt uw kind lichter of neemt het gewicht van uw kind onvoldoende toe?

Bespreek dit met uw specialist, huisarts of diëtist.

Verdere begeleiding door een diëtist

Tijdens de opname overlegt de diëtist met u of verdere begeleiding door een diëtist na ontslag nodig is.

- **Is verdere begeleiding nodig?**

Dan zal de kinderarts u bij ontslag van uw kind uit het ziekenhuis een verwijzing meegeven voor een (kinder)diëtistenpraktijk in de omgeving van Rotterdam. Deze praktijk zal u en uw kind verder begeleiden met de energie- en eiwitrijke voeding.

- **Is er geen verdere begeleiding geregeld, maar wilt u toch graag naar een diëtist?**

Kijk dan op www.nvdietist.nl en vul onderaan rechts bij 'vind een diëtist' uw woonplaats in of bel de Nederlandse Vereniging van Diëtisten:
tel. 030 – 63 46 222.
Informeer bij uw zorgverzekeraar of begeleiding door een diëtist wordt vergoed.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek: **010 – 258 5155**.

Verder nog van belang

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.

Ontdek Mijn IJsselland

De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten [mijn-ijsselland](#)
Bekijk onze korte animatie [Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland](#)

Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO)

Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen [PGO](#)

Aanbevolen websites

Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners [aanbevolen-websites](#)

IJsselland Folders

Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App [folder app](#)